

## فشار خونمان را کنترل کنیم؛

فشار خون بالا یکی از عوارض شایع است که در صورت عدم کنترل می تواند بسیار خطرناک بوده و حتی باعث سکتة های قلبی و مغزی شود. درمان پرفشاری خون در دو مرحله صورت می گیرد که شامل اصلاح شیوه زندگی و درمان دارویی است به این صورت که درمان در ابتدا با اصلاح شیوه زندگی آغاز شده و در صورت عدم موفقیت از دارو استفاده می شود.

### مراحل پر فشاری خون:

وضعیت	فشار ماکزیمم (سیستولیک)	فشار مینیمم (دیاستولیک)
مطلوب	کمتر از ۱۲۰	کمتر از ۸۰
نرمال	کمتر از ۱۳۰	کمتر از ۸۵
نرمال بالا	۱۳۹-۱۳۰	۸۹-۸۵
<b>پر فشاری خون</b>		
مرحله ۱	۱۴۰-۱۵۹	۹۰-۹۹
مرحله ۲	۱۶۰-۱۷۹	۱۰۰-۱۰۹
مرحله ۳	بیشتر از ۱۸۰	بیشتر از ۱۱۰

برخی از عواملی که شانس ابتلا به پر فشاری خون را افزایش می دهند عبارت اند از :  
جنس مذکر ، سیگار کشیدن ، دیابت ، چاقی و افزایش کلسترول خون

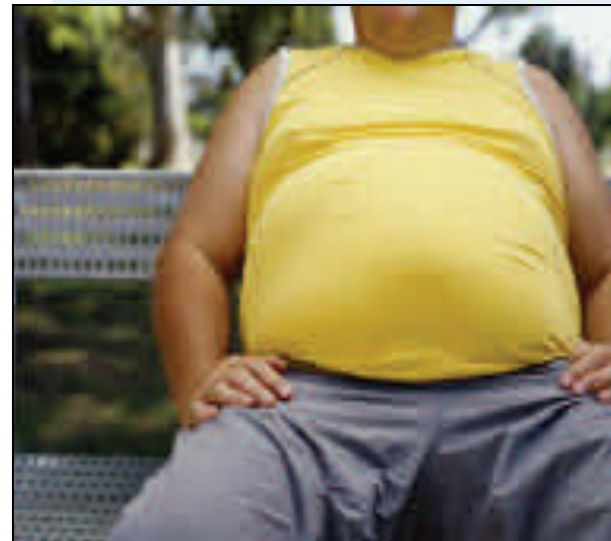
## درمان پر فشاری خون :

### الف ( اصلاح شیوه زندگی

اصلاح شیوه زندگی که اولین قدم در درمان مراحل نرمال بالا و مرحله ۱ پر فشاری خون است شامل موارد زیر است :

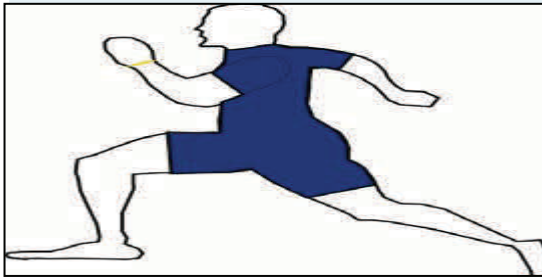
#### ۱ ( کاهش وزن

ریسک پیشرفت پر فشاری خون در افراد دارای اضافه وزن ۶-۲ برابر بیشتر از افراد با وزن عادی است. پس اگر اضافه وزن دارید از همین امروز برای درمان آن اقدام کنید.



### ۲ ( فعالیت بدنی

افراد کم تحرک ۵۰-۳۰ درصد بیشتر در معرض ابتلا به پرفشاری خون قرار دارند .  
افزایش فعالیت بدنی به میزان ۴۵-۳۰ دقیقه در اکثر روزهای هفته باعث پیشگیری از ابتلا به پرفشاری خون می شود .



### ۳ ( ترک سیگار

### ۴ ( رژیم غذایی

رژیم غذایی برای کنترل فشار خون عبارت است از :  
\* افزایش مصرف غلات کامل و محصولات آنها  
\* افزایش مصرف سبزیجات به میزان ۵-۴ واحد در روز  
( هر واحد معادل یک لیوان انواع سبزیجات خام یا نصف لیوان پخته است .)





## فشار خون بالا



\* افزایش مصرف میوه ها

\* مصرف لبنیات کم چرب ، ۲-۳ لیوان در روز

\* کاهش مصرف گوشت قرمز به ۲ واحد در روز  
( هر واحد معادل ۳۰ گرم است . )

\* افزایش مصرف مغزها ، دانه ها و حبوبات

( ۴-۵ بار در هفته )

\* حذف روغن های جامد و حیوانی از برنامه غذایی

\* افزایش مصرف روغن های گیاهی به ویژه روغن

زیتون

\* کاهش مصرف نمک به کمتر از یک قاشق مربا

خوری در روز

\* افزایش مصرف پروتئین سویا

\* افزایش مصرف ماهی و مکمل های روغن ماهی

\* کاهش مصرف غذاهای فرآیند شده و کنسروها

\* کاهش مصرف سوسیس و کالباس و فست فود

### ب ( درمان دارویی

درمان دارویی آخرین مرحله در درمان پر فشاری خون است به طوری که اگر پس از ۶ ماه اصلاح در شیوه زندگی ، فشار خون همچنان بالا بود از دارو برای کاهش آن استفاده می شود .

آموزش پرستاری مفتح ورامین بازنگری آذر ۹۵